

le terme

Le possibilità terapeutiche sono tante, ma ogni stabilimento ha una particolarità

COSA PUOI CURARTI

La riabilitazione si fa in acqua

LA riabilitazione neuromotoria con terapia termale viene effettuata sulla base di protocolli specifici di rieducazione rivolti a pazienti con esiti di traumi o ictus cerebrali, sotto la guida di terapisti e fisioterapisti. «La rieducazione motoria avviene sia in palestra sia con esercizi in acqua bicarbonato-alcalino-solfurea tipica di questa zona», spiega Francesco La Vecchia, specialista in Cardiologia e Direttore Sanitario delle Euroterme di Bagno di Romagna, «in particolare lo zolfo fa bene alle cartilagini articolari, il bicarbonato di calcio è benefico per le ossa e il bicarbonato di sodio esercita un'azione antinfiammatoria. L'associazione di questi elementi si è rivelata particolarmente efficace per il recupero di questo tipo di pazienti, che recuperano più velocemente una buona attività motoria».

ALLE Terme si possono curare vasculopatie come l'insufficienza venosa degli arti inferiori, molto frequente nel sesso femminile, ma anche disagi fisici come il gonfiore, il senso di pesantezza, formicolii diffusi. «Si possono eseguire "percorsi vascolari"», dice La Vecchia, «trattamenti della durata di 30 minuti in cui i pazienti camminano su percorsi d'acqua alta 1 metro attraversati da getti di idromassaggio a varie altezze e si percorrono due vasche a temperature diverse, una a calda a 31 gradi e l'altra fredda a 24. Con questo si ottiene la riduzione del gonfiore e la successione di acqua calda e fredda provoca una gin-

Percorsi vascolari possono migliorare la circolazione

nastica delle pareti venose e quindi una maggiore elasticità. Ma solo il distretto venoso risente positivamente di questo tipo di terapia».

Per ottenere i migliori risultati è sufficiente un ciclo di cura composto da circa 12 sedute, che per essere davvero efficace e prolungare i suoi benefici del tempo deve essere effettuato almeno due volte all'anno. La terapia combina inoltre trattamenti che mantengono la ri-

duzione della circonferenza delle gambe nel tempo: si può effettuare un "massaggio subacqueo" che prevede l'immersione in una grande vasca da 300 litri d'acqua dove praticamente si galleggia e la terapeuta con un getto d'acqua ad alta pressione, due atmosfere, parte dalla pianta dei piedi e percorre il decorso del flusso venoso, dalla periferia verso il centro, sino all'inizio delle cosce. Per finire un bel massaggio linfodrenante manuale fatto con fango, anch'esso molto gradevole e le gambe risultano leggere, donando una grande sensazione di benessere. (Euroterme Bagno di Romagna - tel. 0543-911414)

Agli anemici basta una pillola

UNA delle antiche indicazioni per la terapia termale riguarda le malattie del sangue e in particolare l'anemia, specialmente per le donne, che ne soffrono di più per il ciclo mestruale che le priva ogni mese di una consistente quota di ferro. «Oggi con le risorse farmacologiche a disposizione è superata la consuetudine di andare alle terme per questa anemia. E' più semplice assumere una compressa di ferro al mattino in caso di bisogno piuttosto che fare un ciclo di cure termali», chiarisce Nicola Fortunati, delle Terme di Saturnia «L'utilizzo di acque ferruginose era indicato anche per i bambini che dimostravano una predisposizione al cosiddetto linfatismo, ma non sono più utilizzate, anche in quanto si è dimostrato che molto difficile correggere una predisposizione individuale».

I benefici ad ossa ed articolazioni

ANCHE se ai trattamenti termali tradizionali si aggiungono di anno in anno nuove proposte che rispondono alle richieste di una utenza sempre più esigente, i trattamenti curativi di base sono gli stessi che utilizzavano i nostri avi. Vediamo quali sono con l'aiuto di Angelo Bianco, specialista in dietologia e medico del centro La Residence di Abano Terme. «Fanghi, bagni termali, trattamenti a base di ozono e massaggi sono le terapie tradizionali. I fanghi sono scelti elettivamente nelle artrosi e in tutte le patologie osteoarticolari. Alcuni recenti studi hanno cercato di mettere in relazione l'efficacia dell'idrologia con l'osteoporosi per il metabolismo del calcio e del fosforo, ma ha indicazione blanda. I trattamenti sono controindicati durante i fenomeni infiammatori



acuti, perché il calore dell'acqua farebbe aumentare il dolore, ma anche in corso di infezioni, malattie neurologiche, psichiatriche e neuroendocrine, questo perché le acque termali sono in grado di interferire nel metabolismo di molti organi. Sconsigliate anche nel caso di varici e in gravidanza».

I bagni possono essere anche arricchiti di ozono per migliorare l'aspetto della cute. I fanghi sono usati anche in campo dermatologico, migliorano la circolazione sanguigna e regolarizzano la secrezione sebacea. Mentre le inalazioni vengono usate per migliorare rino-sinusiti croniche, così come bronchiti e tutte le patologie respiratorie con catarro». I trattamenti vanno fatti lontano dalle fasi acute del disturbo per evitare la riacutizzazione dei sintomi. (La Residence, Abano Terme, tel. 049-8247777)

Un aiuto ai bimbi asmatici

CHI passa la vita con il fazzoletto in mano, chi ha dovuto rinunciare al motorino, che ai primi freddi si mette a letto con la tosse. Chi ha a che fare con una patologia cronica dell'apparato respiratorio di sicuro può trarre beneficio dalle terme. Anche gli asmatici, bambini in testa che soffrono più spesso di forme allergiche. L'asma è stata definita una patologia di tipo infiammatorio con una componente bronco-ostruttiva, con i sintomi caratteristici di "fame d'aria", e quindi può giovare delle cure termali. Con la cautela di identificare la "finestra terapeutica termale" ossia il momento giusto per effettuare le cure. Al di fuori dei periodi acuti quindi si possono effettuare trattamenti complementari alla terapia farmacologica che diminuiscono l'entità e la quantità di episodi acuti l'anno successivo, migliorando la qualità della vita. Alcune acque termali però possono provocare una ostruzione dei bronchi, come quelle solfuree, e quindi vanno utilizzate con una cautela maggiore unita all'utilizzo di broncodilatatori. (Terme di Lignano, 0431-422217)

TIPO DI ACQUA

- Salse o cloruro-sodiche
- Solfuree
- Arsenicali-ferruginose
- Bicarbonato e Carboniche
- Solfate
- Radioattive
- Salso-bromo-iodiche

studio 360